



Утверждаю: Начальник пришкольного  
лагеря МБОУ "Излучинская  
общеобразовательная начальная школа"  
М. А. Липовецкая

19 Июль 2024 г

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория от 7 - 11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 18								
Завтрак	Каша рисовая вязкая (С)	180/5	4,44	5,92	32,92	206,67	ТК№ 178с/22	2022
	Кофейный напиток (или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	ТК№ 124с/22	2022
	Батон пшеничный В/С	50	4	0,5	24,55	119	ТК№ 10/22	2022
	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5	0,09	45,62	ТК№ 210ш/22	2022
	Сыр (порциями)	13	3	3,79	0	46,09	ТК№ 2123ш/22	2022
	Йогурт 2,5 % жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	ТК№ 28/22	2022
<b>Итого завтрак</b>		<b>570</b>	<b>17,66</b>	<b>20,02</b>	<b>85,73</b>	<b>600,47</b>		
Обед	Винегрет овощной с зеленым горошком (И)	60	1,12	4,58	5,9	69,91	ТК№ 77ш/22	2022
	Уха с горбушей, картофелем и пшеном (Р)	200/15	7,33	3,5	14,78	119,99	ТК№ 355ш/22	2022
	Тефтели из говядины (60/30, б/р) (С)	60/30	8,35	13,28	10,05	193,91	ТК№ 240ш/22	2022
	Макаронны отварные с овощами (Р)	150	4,99	4,73	31,1	187,18	ТК№ 408ш/24	2024
	Соки в ассортименте	200	1	0	25,4	110	ТК№ 292ш/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	40	3,04	0,32	19,68	93,76	ТК№ 8/22	2022
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	ТК№ 9/22	2022
<b>Итого обед</b>		<b>795</b>	<b>28,47</b>	<b>26,89</b>	<b>122,75</b>	<b>852,99</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>46,13</b>	<b>46,91</b>	<b>208,48</b>	<b>1453,46</b>		

Мед работник

Г. О. Бегджанян

Зав. Производством

Н. Г. Сафиканова

Утверждаю: Начальник пришкольного  
лагеря МБОУ "Излучинская  
общеобразовательная начальная школа"  
М. А. Липовецкая

19 Июль 2024 г



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 18								
Завтрак	Каша рисовая вязкая (С)	220/6	5,4	7,15	39,93	250,43	TK№ 178с/22	2022
	Кофейный напиток (или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	TK№ 124с/22	2022
	Батон пшеничный В/С	60	4,8	0,6	29,46	142,8	TK№ 10/22	2022
	Масло сливочное (порциями)	10	0,09	7,15	0,13	65,17	TK№ 210ш/22	2022
	Сыр (порциями )	15	3,47	4,37	0	53,18	TK№ 2123ш/22	2022
	Йогурт 2,5 % жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	TK№ 28/22	2022
<b>Итого завтрак</b>		<b>626</b>	<b>19,92</b>	<b>24,08</b>	<b>97,69</b>	<b>694,67</b>		
Обед	Винегрет овощной с зеленым горошком (И)	100	1,87	7,74	9,86	117,49	TK№ 77ш/22	2022
	Уха с горбушей, картофелем и пшеном (Р)	250/15	7,82	3,96	18,2	139,75	TK№ 355ш/22	2022
	Тефтели из говядины (60/30, б/р) (С)	90/30	12,42	19,35	14,54	283,22	TK№ 240ш/22	2022
	Макароны отварные с овощами (Р)	180	5,98	5,68	37,32	224,63	TK№ 408ш/24	2024
	Соки в ассортименте	200	1	0	25,4	110	TK№ 292ш/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	25	1,9	0,2	12,3	58,6	TK№ 8/22	2022
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	9,9	48,9	TK№ 9/22	2022
<b>Итого обед</b>		<b>915</b>	<b>32,64</b>	<b>37,23</b>	<b>127,52</b>	<b>982,59</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>52,56</b>	<b>61,31</b>	<b>225,21</b>	<b>1677,26</b>		

Мед работник

Г. О. Бегджанян

Зав. Производством

Н. Г. Сафиканова